VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

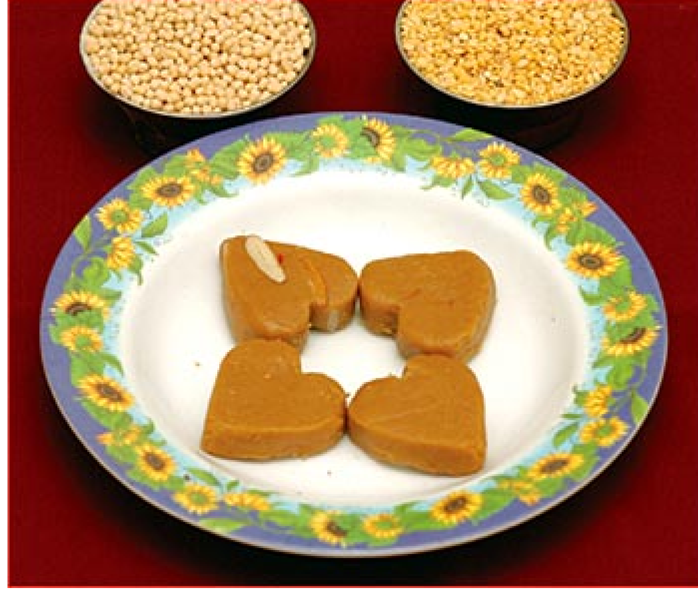
30 வகை பருப்பு உணவுகள்!



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

தால் பர்ஃபி



தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், வெல்லம் (அல்லது) பொடித்த சர்க்கரை - ஒரு கப், நெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை, வாசம் வரும்வரை சிவக்க வறுத்தெடுங்கள். பாசிப்பருப்பையும் சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். இரண்டையும் மிஷினில் அல்லது மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். பொடித்த சர்க்கரையையும் மாவுடன் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளுங்கள். நெய்யை சூடாக்கி, சிறிது சிறிதாக மாவில் சேர்த்து, உருண்டை பிடிக்கும் பதம் வந்ததும் உருண்டைகளாகப் பிடியுங்கள். சின்ன அச்சுகளிலோ அல்லது சிறு கிண்ணங்களிலோ மாவை அடைத்து ஒரு டிரேயில் தட்டி, பர்ஃபிகளாக எடுக்கலாம்.

வெல்லம் சேர்ப்பதாக இருந்தால், பொடித்த வெல்லத்தில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, கரைந்ததும் வடிகட்டி, சூடான நெய்யையும் வெல்ல நீரையும் சிறிது சிறிதாக

மாவில் ஊற்றி, உருண்டை பிடிக்கும் பதம் வரும் வரை கலந்து, பிறகு பர்ஃபிகளாக செய்யுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு இனிப்பு முறுக்கு



தேவையானவை: பச்சரிசி மாவு (பதப்படுத்தும் முறை கீழே தரப்பட்டுள்ளது) - 2 கப், பொட்டுக்கடலைப் பொடி - அரை கப், பாசிப்பருப்பு மாவு (வறுத்து, அரைத்தது) - கால் கப், சர்க்கரை தூள் - ஒரு கப், வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, பொட்டுக்கடலை மாவுகளுடன் வெண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். முறுக்கு அச்சுகளில் வைத்து, எண்ணெயைக் காயவைத்து, பிழிந்து வேகவைத்தெடுங்கள். விருப்பப்பட்டால் கைமுறுக்காகவும் சுற்றலாம். தீயை ஒரே சீராக எரியவிடவேண்டும். இல்லையெனில் (சர்க்கரை சேர்ந்திருப்பதால்) முறுக்கு கருகி விடும்.

குறிப்பு: பச்சரிசியை கழுவி, நிழலில் உலர்த்தி, லேசான ஈரம் இருக்கும்போது மிஷினில் அரைத்து, பிறகு சலித்து, ஒரு தட்டில் நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உளுந்து பூரண சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - சுட்டெடுக்க தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: நெய், உப்பு சேர்த்து, கோதுமை மாவை நன்கு பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உளுத்தம்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதை இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆறியதும் எடுத்து உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். இதுதான் சப்பாத்திக்கான பூரணம்.

சப்பாத்தி மாவை சிறிது எடுத்து, கிண்ணம் போல செய்து, உள்ளே உளுந்து பூரணத்தை வைத்து நிரப்புங்கள். கிண்ணத்தை நன்கு மூடி, மெல்லிய சப்பாத்தியாகத் திரட்டி, தோசைக்கல்லில் போட்டு வேகவைத்தெடுங்கள். இது, உடலுக்கு வலு சேர்க்கும் சத்து நிறைந்த சப்பாத்தி.

பருப்பு தோசை



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பச்சரிசி - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - 12, கறிவேப்பிலை - சிறிது, காய்ந்த மிளகாய் - 6, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்புகளை ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியதும், மற்ற பொருட்களுடன் (எண்ணெய் நீங்கலாக) ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து, தோசைகளாக வார்த்தெடுங்கள். எண்ணெய் ஊற்றிச் சிவக்க வேகவிட்டெடுத்துப் பரிமாறுங்கள்.

வெங்காயத்தையும் சேர்த்து அரைப்பதால் வித்தியாசமான சுவை தரும் இந்த தோசை.

வாழைப்பூ பருப்பு உசிலி



<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், வாழைப்பூ - பாதி, உப்பு - தேவையான அளவு. அரைக்க: சின்ன வெங்காயம் - 8, காய்ந்த மிளகாய் - 6, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். வாழைப்பூவை தட்டி பிழிந்தெடுங்கள் (அல்லது மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றியும் பிழியலாம்). அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்து, அத்துடன் பருப்புகளையும் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து, அரைத்த விழுது, வாழைப்பூ, உப்பு சேர்த்து, உதிராக வரும்வரை நன்கு சுருள கிளறி இறக்குங்கள்.

பருப்பு உருண்டை



<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - முக்கால் கப், பாசிப்பருப்பு - கால் கப், பச்சரிசி - கால் கப், சின்ன வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - அரை கப், பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, தேங்காய் துருவல் - அரை கப், மல்லித் தழை - ஒரு கைப்பிடி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒன்றரை முதல் 2 டேபிள்ஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்புகளை ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். அவற்றுடன் உப்பு சேர்த்து கரகரப்பாக, கெட்டியாக அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதுடன் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தேங்காய் துருவல், சோம்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசைந்து, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, ஆவியில் வேகவைத்து எடுங்கள். காரச் சட்னியுடன் பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: ஐந்து காய்ந்த மிளகாய், சிறிது உப்பு, இரண்டு பல் பூண்டு.. இவற்றை அம்மியில் வைத்துக் கரகரப்பாக அரைத்த சட்னி, இந்தப் பருப்பு உருண்டைக்கு பிரமாதமான காம்பினேஷன்.

பாசிப்பருப்பு டோஸ்ட்



தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 5, பூண்டு - 6 பல், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், புளி விழுது - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - சிறிதளவு, வெல்லத்தூள் - சிறிதளவு, பிரெட் - 8 ஸ்லைஸ், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்பை ஊறவைத்து மிளகாய், பூண்டு, சீரகம், புளி விழுது, உப்பு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சேர்த்து பிசையுங்கள். ஒவ்வொரு பிரெட் ஸ்லைஸின் மேலும் இந்த விழுதைத் தடவுங்கள். தோசைக்கல்லை காய வைத்து, பருப்புக் கலவை தடவிய பக்கம் கல்லில் படுமாறு போட்டு நெய், எண்ணெய் கலந்து சுற்றிலும் ஊற்றி இருபுறமும் சுட்டெடுங்கள் (உப்பு கலந்த வெண்ணெய் சேர்த்து சேர்த்தும் சுடலாம்). இந்த டோஸ்ட், புதுமையான 'ஈவினிங் ஸ்நாக்'.

பருப்பு-தக்காளி தோசை



தேவையானவை: புழுங்கலரிசி - ஒரு கப், பச்சரிசி - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், வெந்தயம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 10, நன்கு பழுத்த தக்காளி - 3, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: தக்காளியை பொடியாக நறுக்குங்கள். அரிசி, பருப்பு, வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, தக்காளி, மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைத்தெடுங்கள். தக்காளி சேர்ப்பதால் தண்ணீர் அதிகம் சேர்க்கத் தேவையில்லை.

அரைத்த மாவை 2 மணி நேரம் புளிக்கவிட்டு, மெல்லிய தோசைகளாக ஊற்றி, எண்ணெய் சேர்த்து வேகவையுங்கள். இது, பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க சத்தான சிற்றுண்டி. இதற்கு, தொட்டுக் கொள்ளக்கூட எதுவும் தேவையில்லை. அப்படியே சாப்பிடலாம்!

உளுந்து துவையல்



தேவையானவை: முழு உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 12, தேங்காய் துருவல் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், புளி - பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு, பெருங்காயம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவைத்து மிளகாய், பெருங்காயம், உளுத்தம்பருப்பு சேர்த்து நன்கு சிவக்க வாசனை வரும் வரை வறுத்து, தேங்காய், புளி சேர்த்து மேலும் சிறிது வறுத்து இறக்குங்கள். ஆறியதும் கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். கெட்டியாக இருந்தால் சாதத்துக்கும், சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்தால் இட்லிக்கு சட்னியாகவும் சுவை கொடுக்கும், இந்த உளுந்து

துவையல்.

ரிப்பன் பக்கோடா



தேவையானவை: பச்சரிசி - ஒரு கப், பொட்டுக்கடலை - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 டீஸ்பூன் (அல்லது) மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பை சிவக்க வறுத்து, அரிசி, பொட்டுக்கடலையுடன் சேர்த்து மிஷினில் மாவாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த மாவை சலித்து, அதில் பச்சை மிளகாய் விழுது அல்லது மிளகாய்தூள், உப்பு, நெய், பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து, ரிப்பன் பக்கோடா குழலில் போட்டு காயும் எண்ணெயில் பிழிந்து வேக விட்டெடுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு சுண்டல்



தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு

துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து மலர வேகவைத்து, தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து வதக்கி, பருப்பு, தேங்காய் சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: பாசிப்பருப்பை குக்கரில் வேகவைக்காமல் பாத்திரத்தில் வேகவைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் மலர வேகும்.

துவரம்பருப்பு வெஜ் சாலட்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - அரை கப், கேரட் - 1, வெள்ளரிக்காய் - 1, மாங்காய் - 1, தக்காளி - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன் (அல்லது) பச்சை மிளகாய் - 2, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை உப்பு சேர்த்து (குழைந்துவிடாமல், நெத்துப்பருப்பாக) வேகவைத்து, தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். காய்களை மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாய் போடுவதாக இருந்தால் அதையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்து பரிமாறுங்கள். புதுமையான ஆனால், சுவையான சாலட் இது.

வேர்க்கடலை பர்ஃபி



<u>தேவையானவை:</u> வறுத்த வேர்க்கடலைப் பருப்பு (தோல் நீக்கியது) - ஒரு கப், பொடித்த வெல்லம் - அரை கப்.

<u>செய்முறை:</u> வெல்லத்தூளில் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து, அது கரைந்ததும் வடிகட்டி மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். பாகு நல்ல பதம் வரும்வரை கொதிக்கவேண்டும். (சிறிதளவு பாகை எடுத்து தண்ணீரில் விட்டு, அதை எடுத்து உருட்டி ஒரு தட்டில் போட்டால் சத்தம் வரவேண்டும். இதுதான் பர்ஃபிக்கான பாகுப்பதம்). அந்த சமயத்தில் பாகை இறக்கி, வேர்க்கடலையைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி, கிளறிய வேகத்தில் நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, சமமாகப் பரப்பி, வில்லைகள் போடுங்கள்.

கலவை பருப்பு ஓமப்பொடி



<u>தேவையானவை:</u> உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - கால் கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், பச்சரிசி - அரை கப், உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு. அரைக்க: பூண்டு - 6 பல், ஓமம் - 2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> அரிசி நீங்கலாக பருப்புகளை தனித்தனியே வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்பு அரிசியுடன் ஒன்றாக சேர்த்து மிஷினில் அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். நன்கு சலித்தெடுங்கள். பூண்டு, ஓமத்தை நன்கு அரைத்து அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். மாவில் 2 கரண்டி எண்ணெயை

சூடாக்கி ஊற்றுங்கள். அத்துடன் உப்பு, வடிகட்டிய ஓமத் தண்ணீர், தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து ஓமப்பொடி குழலில் போட்டு காயும் எண்ணெயில் பிழிந்து வேகவையுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு பக்கோடா



தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிது, தனியா (ஒன்றிரண்டாக உடைத்தது) - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தலா தேவையான அளவு.

செய்முறை: பெரிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்குங்கள். பாசிப்பருப்பை ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, இஞ்சி, உப்பு, தனியா சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். நறுக்கிய எல்லாவற்றையும் அரைத்த பருப்புக் கலவையில் சேர்த்துப் பிசைந்து, எண்ணெயைக் காயவைத்து சிறுசிறு பக்கோடாக்களாகக் கிள்ளிப் போட்டு வேகவைத்தெடுங்கள். மாலை நேரத்துக்கு, 'கரகர'வென சுவை சேர்க்கும் அருமையான சிற்றுண்டி இது.

கடலைப்பருப்பு ஸ்வீட் சுண்டல்



தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய் துருவல் - அரை

கப், ஏலக்காய் தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலப்பருப்பை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, குழைந்துவிடாமல் வேகவைத்து, தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். அடுப்பில் நெய்யைக் காயவைத்து, கடலைப்பருப்பு, தேங்காய், சர்க்கரை, ஏலக்காய் தூள் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

பாசிப்பருப்பு துவையல்



தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு - அரை கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை வெறும் கடாயில் நன்கு வாசனை வரும் வரை வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். பொன்னிறமாக வறுத்ததும் இறக்கி ஆறவிட்டு, மற்ற பொருட்களோடு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அம்மியில் அரைத்தால் அற்புதமான மணமும் ருசியும் கொடுக்கும். சூடான ரசம் சாதம், உடைத்த அரிசி ரவைக் கஞ்சி, தண்ணீர் விட்ட சாதம்.. என எதற்கும் ஈடு கொடுக்கும் இந்தத் துவையல்.

கடலைமாவு சப்பாத்தி



தேவையானவை: கோதுமை மாவு - 2 கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: கடலை மாவு - அரை கப், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், கரம்மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், லெமன் சால்ட் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கோதுமை மாவை நெய், உப்பு சேர்த்து சப்பாத்திமாவு போல் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடலைமாவு சேர்த்து வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். மாவு நன்கு வறுபட்டு, வாசனை வந்ததும் பூரணத்துக்கான மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து சிறிது வறுத்து இறக்குங்கள். கோதுமை மாவிலிருந்து சிறிது எடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து, கடலை மாவு பூரணத்தை சிறிது வைத்து மூடி, அதை உருட்டி சப்பாத்தி போல திரட்டி தோசைக்கல்லில் சுட்டெடுங்கள். இந்த சப்பாத்தியை நன்கு அழுத்தி, அழுத்திவிட்டு முறுகலாக சுட்டு எடுக்கவேண்டும். அப்போதுதான் ருசியே!

முந்திரிப்பருப்பு பக்கோடா



தேவையானவை: முந்திரிப்பருப்பு - ஒரு கப், கடலை மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய்-இஞ்சி விழுது - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: எண்ணெய் நீங்கலாக, மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து, பிசறிக்கொள்ளுங்கள் (மாவுக்கலவை, முந்திரிப்பருப்பில் நன்கு ஒட்டிக்கொள்ளுமாறு பிசறவேண்டும்). எண்ணெயைக் காயவைத்து, மிதமான தீயில் முந்திரிக் கலவையை உதிர்த்தாற்போல போட்டு, நன்கு 'மொறுமொறு'ப்பாக வேகவிட்டு எடுங்கள்.

குறிப்பு: நடுத்தரத் தீயில்தான் பக்கோடாக்களை வேகவைக்கவேண்டும். அதிகமான தீயில் வெந்தால், முந்திரிப்பருப்பு கருகிவிடும்.

பாதாம்பருப்பு ரோல்



தேவையானவை: பாதாம் பருப்பு - ஒரு கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், லிக்விட் க்ளூகோஸ் (டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்) - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - அரை கப், ஃபுட் கலர் (ஏதாவது இரு நிறங்கள்) - சில துளிகள்.

செய்முறை: பாதாம் பருப்பை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, தோல் உரித்து கழுவிக்கொள்ளுங்கள். பால் சேர்த்து அதை நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளறுங்கள். லிக்விட் க்ளூகோஸையும் (விருப்பப்பட்டால்) சேர்த்துக் கிளறுங்கள். அதைச் சேர்த்ததும் கலவையை சிறிது எடுத்து உருட்டி பார்த்தால் உருட்ட வரும். அப்போது கீழே இறக்கி, இரண்டு பகுதிகளாக பிரித்து, இரு வேறு கலர்கள் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளுங்கள்.

இரண்டு கலர் கலவையையும் தனித்தனியே பெரிய சப்பாத்தி களாகத் திரட்டுங்கள். ஒரு கலர் சப்பாத்தி மேல் மற் றொரு கலர் சப்பாத்தியை வைத்து, அப்படியே பாய் போல சுருட்டுங்கள். பிறகு, விரல் நீளத் துண்டு களாக நறுக்குங்கள்.

குறிப்பு: லிக்விட் க்ளூ கோஸ் சேர்க்காமலும் செய்யலாம். ஆனால், கலவை உருட்டும் பதம் வரும்போது கவனமாக இறக்கிவிடவேண்டும்.

பருப்புபுட்டு



தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பாசிப்பருப்பு - அரை கப், வெல்லத்தூள் - ஒரு கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்புகள் இரண்டையும் ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து கரகரப்பாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து, ஆவியில் வேகவைத்து ஆற வைத்து உதிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வெல்லத்தை கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கரைந்ததும் வடிகட்டி, மீண்டும் கொதிக்கவிட்டு நெய், தேங்காய் துருவல், ஏலக்காய்தூள், வேக வைத்து உதிர்த்த பருப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

பருப்பு கொழுக்கட்டை



தேவையானவை: (மேல் மாவுக்கு) பச்சரிசி - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், துவரம்பருப்பு - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியை ஊறவைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து, வீட்டுக்குள்ளேயே நிழல் உலர்த்தலாக உலர்த்தி, சற்று ஈரம் இருக்கும் போது மிக்ஸியில் அரைத்து, சலித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உளுத்தம்பருப்பையும், துவரம்பருப்பையும் ஒன்றாக ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியதும், உப்பு, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, சீரகம், தேங்காய் துருவலோடு சேர்த்து கரகரப்பாக

அரைத்தெடுங்கள். இதை இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவிடுங்கள். வெந்ததும் எடுத்து ஆறவிடுங்கள். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து, வெந்ததை உதிர்த்து சேர்த்து கிளறுங்கள். அத்துடன் எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து கலந்து இறக்குங்கள்.

பச்சரிசி மாவை அளந்துகொண்டு சம அளவு தண்ணீர் எடுத்து (ஒரு கப் மாவு - ஒரு கப் தண்ணீர்) கொதிக்கவிடுங்கள். சிறிது உப்பு சேருங்கள். தண்ணீர் கொதிக்கும்பொழுது மாவைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். சிறிது மாவெடுத்து கிண்ணம் போல் செய்து, பருப்பு பூரணத்தை உள்ளே வைத்து மூடி ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்து, சுடச்சுடப் பரிமாறுங்கள்.

பாசிப்பருப்பு சீயம்



தேவையானவை: பச்சரிசி - அரை கப், உளுத்தம்பருப்பு - அரை கப், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: பாசிப்பருப்பு - ஒரு கப், தேங்காய் துருவல் - அரை கப், சர்க்கரை - ஒரு கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரிசியும், உளுத்தம்பருப்பையும் ஒன்றாக ஊறவைத்து நன்கு அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளுங்கள். பாசிப்பருப்பை மலர வேக வையுங்கள். சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து கிளறி சேர்ந்தாற்போல் வந்ததும் ஏலக்காய்தூள், நெய் சேர்த்து கிளறுங்கள். இந்தப் பூரணத்தை ஆறவைத்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வையுங்கள்.

பிறகு ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் போட்டு பொரித்தெடுங்கள்.

செட்டி நாட்டின் ஸ்பெஷல் இனிப்பு இந்த சீயம்.

ஸ்டஃப்டு பருப்பு



தேவையானவை: பாகற்காய் (சற்று சிறியதாக) - கால் கிலோ, துவரம்பருப்பு - அரை கப், கடலைப்பருப்பு - அரை கப், புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, வெல்லத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டுங்கள். கால் கப் புளித்தண்ணீரை எடுத்து வைத்துவிடுங்கள். பாகற்காயை கீறி, விதைகளை நீக்கிவிட்டு மீதமுள்ள புளித்தண்ணீரில் ஊறவையுங்கள். பருப்பு வகைகளை ஒன்றாக ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, எடுத்து வைத்துள்ள புளித்தண்ணீர், சோம்பு, மிளகாய்தூள், வெல்லத்தூள், உப்பு சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். 8 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெயைக் காயவைத்து, அரைத்த விழுதை சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். இது வெந்து உதிரானதும் இறக்கிவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

புளித்தண்ணீரில் உள்ள பாகற்காயை எடுத்து அதனுள் பருப்பு கலவையை அடைத்து, ஒரு நூலால் பாகற்காயைக் கட்டுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து அதில் பாகற்காய், உப்பு சேர்த்து கிளறி மூடிவைத்து, அவ்வப்போது தண்ணீர் தெளித்து, சிறு தீயில் நன்கு வதக்கி எடுங்கள்.

நாக்கைச் சப்புக்கொட்டிச் சாப்பிட வைக்கும் அசத்தலான அயிட்டம் இது.

துவரம்பருப்பு போளி



தேவையானவை: மைதா - ஒரு கப், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய் அல்லது எண்ணெய் - சுட்டெடுக்கத் தேவையான அளவு.

பூரணத்துக்கு: துவரம்பருப்பு - அரை கப், சர்க்கரை - அரை கப், ஏலக்காய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதா மாவை, ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து, தண்ணீர் ஊற்றி சற்று இளக்கமாகப் பிசைந்துகொள்ளுங்கள். அதன் மேலே சிறிது எண்ணெய் தடவி, மூடி வைத்து, 2 மணி நேர ஊறவிடுங்கள். இதுதான் போளிக்கான மேல்மாவு.

துவரம்பருப்பை நெத்துப் பருப்பாக, குழையாமல் வேகவைத்து, தண்ணீரை வடியுங்கள். சர்க்கரை, தேங்காய் துருவல், வேகவைத்த பருப்பு.. மூன்றையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கிளறுங்கள். சர்க்கரை இளகி, மீண்டும் இறுகும் வரை கிளறி, ஏலக்காய்தூள் சேர்த்து இறக்குங்கள். ஆறியதும் சிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக்கொள்ளுங்கள். இப்போது பூரணம் ரெடி.

அடுத்து, மைதாவை சிறிய அளவு எடுத்து உருட்டி, கிண்ணம் போல செய்து, உள்ளே பருப்பு பூரணத்தை வைத்து மூடி, மெல்லிய போளியாக திரட்டுங்கள். தோசைக்கல்லில் போட்டு, நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து சுட்டெடுங்கள்.

வெந்தயக்கீரை பருப்பு சப்ஜி



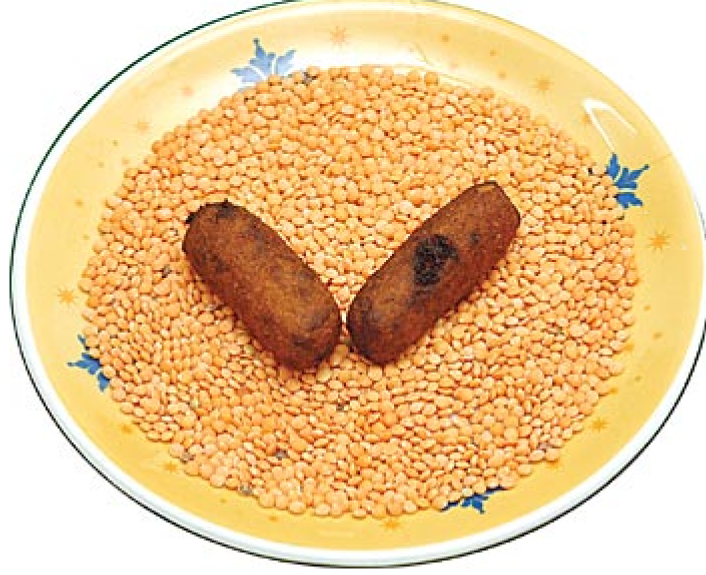
தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், வெந்தயக்கீரை - 2 கட்டு, பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 4 பல், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, குழையாமல் வேகவையுங்கள். கீரையை ஆய்ந்து, சுத்தம் செய்யுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, சீரகம் தாளித்து பூண்டு சேருங்கள். பூண்டு வதங்கியதும் வெங்காயத்தையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். அத்துடன் கீரை, மிளகாய்தூள், சீரகத்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி, பருப்பை சேருங்கள். சிறு தீயில் நன்கு வதக்கி எடுக்கும்பொழுது எலுமிச்சம்பழச்

சாறு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள். தண்ணியாக இல்லாமல் சிறிது கெட்டியாக இருப்பதுதான், இந்த சப்ஜியின் ஸ்பெஷல்.

மசூர் பருப்பு ரோல்



தேவையானவை: மசூர் பருப்பு - அரை கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, கார்ன்ஃப்ளார் - கால் கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, கரம்மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

அரைக்க: இஞ்சி - 1 துண்டு, பூண்டு - 5 பல், பச்சை மிளகாய் - 3, முந்திரிப்பருப்பு - 6.

செய்முறை: பருப்பை மலர வேகவைத்து தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து தோலுரித்து கட்டியில்லாமல் மசித்துக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் வேகவைத்த பருப்பு, கார்ன்ஃப்ளார், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை, கரம்மசாலாதூள், உப்பு, அரைத்த விழுது சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள். பிசைந்த கலவையிலிருந்து சிறிது எடுத்து, சிறு ரோல்களாக உருட்டி காயும் எண்ணெயில் பொரித் தெடுங்கள்.

இளந்தேங்காய் பருப்பு கறி



தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், இளம் தேங்காய் (நறுக்கியது) - ஒரு கப், பச்சைமிளகாய் - 3, பெரிய வெங்காயம் - 1, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பை குழையாமல், அரை அவியலாக வேகவையுங்கள். வெந்த பருப்புடன், பொடியாக நறுக்கிய தேங்காய், வெங்காயம், கீறிய பச்சைமிளகாய், உப்பு, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு வேகவிடுங்கள். பின்பு சீரகத்தை இரண்டு கைகளாலும் தேய்த்து அதில் போட்டு, கறிவேப்பிலையை கிள்ளிப் போட்டு, நெய் ஊற்றி சேர்த்து கலந்து இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: தேங்காய் முற்றலாக இல்லாமல், நன்கு இளசாக இருந்தால்தான் இந்தக் கூட்டு சுவைக்கும்.

பருப்பு போண்டா



தேவையானவை: உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கப், பச்சை மிளகாய் - 5, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, தேங்காய் (பல்லு பல்லாகக் கீறியது) - கால் கப்.

தாளிக்க: மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், முந்திரி - 10.

செய்முறை: உளுத்தம்பருப்பு, துவரம்பருப்பை தனித்தனியே ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். துவரம்பருப்பை கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். உளுத்தம்பருப்பை பொங்க பொங்க அரையுங்கள். இரண்டையும் ஒன்றாக கலந்துகொள்ளுங்கள். சின்ன வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை பொடியாக நறுக்கி, மாவில் சேருங்கள். அத்துடன் தேங்காய், உப்பு சேர்த்துக் கலக்குங்கள். எண்ணெயில் மிளகு, சீரகம், முந்திரி சேர்த்து வறுத்து மாவில் சேருங்கள். நன்கு கலந்து, சிறு போண்டாக்களாக உருட்டி, காயும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள்.

பருப்பு வெங்காய சப்ஜி



தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 3, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், புளி விழுது - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு. தாளிக்க: சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கடலைப்பருப்பை வேகவையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து சீரகம் தாளித்து, வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் சற்று வதங்கியதும் இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து பச்சைவாசனை போக வதக்குங்கள். அத்துடன் தக்காளி, மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி பருப்பு, புளி விழுது சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள். புளிப்பும் காரமும் சேர்ந்த வித்தியாசமான சப்ஜி இது. சாதம், சப்பாத்திக்கு தொட்டுக்கொள்ள ஏற்றது.